

和食の基本メニュー ～春野菜のカルシウム量に気をつけて～

<献立>

- ・ 鯖の照り焼き
- ・ 筍の煮物
- ・ 天ぷら

熱量
619Kcal

蛋白質
9.3g

食塩
1.7g



【鯖の照り焼き】

(材料:1人分)

サワラ	30 g	① サワラの両面に食塩・酒を振り、しばらく置く。サワラの水気をふき、片栗粉をまぶす。 ② 調味料Aを合わせておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、サワラを中火で両面を焼く。 ④ 両面が焼きあがったら、②を加えて煮詰め、サワラを照りよく仕上げる。
食塩	0.2 g	
酒	2 g	
片栗粉	3 g	
油	1 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
本みりん	4 g	
酒	4 g	
砂糖	2 g	
甘酢生姜	4 g	

【筍の煮物】

(材料:1人分)

筍(ゆで)	30 g	① タケノコ、フキはそれぞれ食べやすい大きさに切る。人参は花型に型抜きし、下茹でしておく。 ② 分量のだし汁と調味料を鍋に入れて、筍、フキを煮る。 ③ 筍とフキを器に盛り、最後に花型人参を盛り付ける。
フキ(ゆで)	20 g	
人参	10 g	
だし汁	30 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
本みりん	2 g	
酒	3 g	

【天ぷら】

(材料:1人分)

アスパラガス	20 g	① アスパラガスは4cmの長さに切る。玉ネギ、人参はせん切りにする。 ② 天ぷら粉と片栗粉を分量の水で溶く。 ③ アスパラガスを揚げ、余った衣で玉ネギ、人参をかき揚げにする。
玉ネギ	15 g	
人参	5 g	
天ぷら粉	5 g	
片栗粉	5 g	
水	15 ml	
油(吸油量)	15 g	
だしわりしょうゆ	3 g	

●春野菜のたんぱく質、カリウム含量 (100g当たり)

食品名	たんぱく質(g)	カリウム(mg)
アスパラガス	2.6	270
キャベツ	1.3	200
ナバナ	4.1	410
筍(ゆで)	3.5	470
フキ(ゆで)	0.3	230
ウド	0.8	220
コゴミ	3.0	350
タラノメ	4.2	460

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★鱈の照り焼き						
サワラ	30	53	6.0	0.1	147	66
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
本みりん	4	10	0.0	0.0	0	0
酒	4	4	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
片栗粉	3	10	0.0	0.0	1	1
油	1	9	0.0	0.0	0	0
甘酢生姜	4	2	0.0	0.1	1	0
小計		101	6.3	1.0	165	73
★筍の煮物						
筍(ゆで)	30	9	1.1	0.0	141	18
フキ(ゆで)	20	2	0.1	0.0	46	3
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
だし汁	30	1	0.1	0.0	19	4
濃口醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
本みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
小計		26	1.6	0.4	245	32

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★天ぷら						
アスパラガス	20	4	0.5	0.0	54	12
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
天ぷら粉	5	17	0.4	0.0	8	5
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
油	15	138	0.0	0.0	0	0
だしわりしょうゆ	3	2	0.1	0.3	1	1
小計		186	1.2	0.3	102	26
★低たんぱくごはん						
生活日記ごはん	180	306	0.2	0.0	4	16
小計		306	0.2	0.0	4	16
合計		619	9.3	1.7	516	147

★栄養士からのコメント★

今回は、春の食材をふんだんに和食のメニューを作りました。
 鱈は片栗粉をまぶして両面を焼いてから調味料をからませました。こうすることで、少量の調味料でも味がからみやすくなります。
 煮物には旬の筍を使いました。新筍が手近かに手に入る方は、色々なお料理でたくさん食べてなくなってしまいますが、今回わずか30gでも141mgものカリウムが含まれています。これは1食当たりのカリウム目安量の約1/3に相当しますから、筍の煮物をたくさん食べてしまうと、高カリウム血症を招く恐れがあります。春野菜は山菜や菜花など高カリウム食品が多いため、1日の中で全体のカリウム量を考えて、食品を選択し献立を決める事が大切です。